

תפריט דופמין: המדריך למשתמש

כלים פרקטיים לוויסות, קשב והצלחה

מה זה בכלל תפריט דופמין?

תפריט דופמין (Dopa-menu) הוא כלי ויזואלי לניהול עצמי. הוא נועד לעזור לילדים (ובמיוחד לאלו עם ADHD) למצוא דרכים בריאות וזמינות להעלאת רמת העוררות והמיקוד שלהם. במקום לפעול מתוך דחף רגעי או "להיתקע" מול מסכים, הילד לומד לבחור בפעילות שתטעין את המוח שלו בצורה נכונה.

למה זה קריטי לקשב וריכוז?

- 1 הדלק של המוח: דופמין הוא מוליך עצבי שאחראי על מוטיבציה, קשב והנאה. אצל ילדי קשב, המוח נמצא ב"רעב" מתמיד לדופמין.
- 2 מניעת התפרצויות: כשילד לא מקבל דופמין "איכותי" (תנועה, יצירה, מגע), הוא ישיג דופמין "זול" דרך התנהגות מאתגרת או מסכים.
- 3 מעברים קלים יותר: התפריט עוזר לגשר על הפער בין משימות קשות (שיעורי בית) למנוחה, ומפחית את ההתנגדות.

איך עובדים עם זה נכון?

"הסוד הוא בשותפות. אל תביאו לילד תפריט מוכן – תנו לו להיות השף!"

הנגשה פיזית: דאגו שהציוד למנות העיקריות (לגו, צבעים) יהיה גלוי ונגיש.

מידול (Modeling): השתמשו בתפריט בעצמכם! "אני מרגישה עייפה עכשיו, אני הולכת לקחת 'מנת פתיחה' של שיר אחד וריקוד".

דינמיות: רעננו את התפריט פעם בשבועיים. מוח ADHD זקוק לחידושים כדי להמשיך לייצר דופמין.

תפריט הדופמין שלי

דוגמה להשראה: מה המוח שלנו רוצה היום?

מנות עיקריות (צלילה)



..... בנייה בלגו

..... יצירה או ציור

..... רכיבה על אופניים

..... משחק דמיון

מנות פתיחה (מהירות)



..... ריקוד לשיר אחד

..... 10 קפיצות כוכב

..... שטיפת פנים במים

..... מתיחות כמו חתול

קינוחים (במידה)



..... סרטון קצר

..... משחק בטאבלט

..... חטיף אהוב

תוספות (בזמן עבודה)



..... מוזיקה קצבית

..... לחיצות על פופיט

..... לעיסת מסטיק

מטבח הדופמין של: _____

בואו נרכיב יחד את המנות שכיף לנו לעשות!

מנות עיקריות



- _____
- _____
- _____

מנות פתיחה



- _____
- _____
- _____

קינוחים



- _____
- _____

תוספות



- _____
- _____



THE DOPA-MENU

תפריט הדופמין של השף: דוגמה מקצועית

מנות עיקריות (30-60 דק')

- בנייה חופשית בלגו •
- יצירה בצבעי גואש •
- מסלול מכשולים בבית •
- קריאת ספר/קומיקס •

מנות פתיחה (5-10 דק')

- ריקוד מטורף לשיר אחד •
- 20 קפיצות "כוכב" •
- שטיפת פנים במים קרים •
- חיבוק דב חזק •

קינוחים (במידה)

- 20 דקות טאבלט •
- פרק בסדרה אהובה •
- משהו מתוק וטעים •

תוספות (בזמן משימה)

- האזנה לפודקאסט •
- משחק ב"פופיט" •
- לעיסת מסטיק •

"דופמין הוא לא פרס, הוא הדלק של המוח שלנו!"

THE DOPA-MENU

התפריט המיוחד של השף: _____

מנות עיקריות

- _____
- _____
- _____
- _____

מנות פתיחה

- _____
- _____
- _____
- _____

קינוחים

- _____
- _____
- _____

תוספות

- _____
- _____
- _____

בתאבון למוח שלך!

מטבח הדופמין

דנה קינד | מכון איתן

מנות עיקריות



- בנייה בלגו
- ציור בטושים
- רכיבה על אופניים
- מסלול מכשולים

מנות פתיחה



- ריקוד לשיר אהוב
- 10 קפיצות במקום
- שטיפת פנים במים
- חיבוק דב חזק

קינוחים



- סרטון קצר
- משחק בטאבלט
- חטיף טעים

תוספות



- האזנה למוזיקה
- משחק בפופיט
- לעיסת מסטיק

התפריט שלי

השף: _____

מנות עיקריות



מנות פתיחה



קינוחים



תוספות

